

Департамент образования Ярославской области  
Государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Ярославской области  
Рыбинский профессионально-педагогический колледж  
(ГПОАУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж)

Принята на заседании  
методического совета колледжа  
от «11» Августа 2023г.  
Протокол № 1



И.Г. Киноткик  
2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Полнотелон  
(название статьи)

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Сидина Галина Викторовна  
ФЮ преподаватель

Реализатор(ы) программы:  
Сидина Галина Викторовна  
ФЮ преподаватель

г. Рыбинск,

2023 г.

## Содержание

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 1.1 Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1.2 Цель и задачи программы..... | 5  |
| 1.3 Содержание программы.....    | 5  |
| 1.4 Планируемые результаты.....  | 17 |

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 2.1 Календарный учебный график.....   | 19 |
| 2.2 Условия реализации программы..... | 27 |
| 2.3 Формы аттестации.....             | 28 |
| 2.4 Оценочные материалы.....          | 28 |
| 2.5 Методические материалы.....       | 29 |
| 2.6 Список литературы.....            | 30 |

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

«Полиатлон» – неолимпийский вид спорта, включающий в себя комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств (выносливости, силы) и прикладных двигательных навыков.

Полиатлон является продолжением существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО («готов к труду и обороне»).

Современный полиатлон подразделяется на летний и зимний. Данная программа включает в себя спортивные дисциплины вида спорта полиатлон, указанные в Таблице № 1.

Таблица №1

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| 3-борье с лыжной гонкой            | 075                             | 002 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 2-борье с лыжной гонкой            | 075                             | 006 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |

Основной зимнего многоборья являются лыжные состязания. Дистанции для гонок различаются - 10 км для юношей 16-17 лет и 5 км для девушек 16-17 лет.

Стрельба из пневматического оружия - еще один вид спорта, входящий в зимний полиатлон. Спортсмены стреляют по мишеням диаметром 5 и 25 см с расстояния 10 м.

В зависимости от вида спортивного соревнования каждому участнику дается 5 или 10 выстрелов. Стрельба сочетается не только с лыжной гонкой, а также с силовой гимнастикой (юноши - подтягивания, девушки – отжимания на помосте за 4 минуты).

В настоящее время актуальность приобретает возрастающая роль физкультуры и спорта в жизни современного общества. К числу наиболее актуальных проблем относится, прежде всего, доступность, массовость видов спорта, наличие определенной материально-технической базы, для занятия

определенным видом спорта. Полиатлон по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.

При занятии полиатлоном идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

Программа секции «Полиатлон» имеет спортивно-техническую направленность. Она носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Типовым Положением «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325 примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР «Полиатлон», допущенной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту, программы «Полиатлон: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва» разработана авторским коллективом Сургутского государственного университета под руководством С.М. Обухова и А.М. Захарова, 2007г.

Данная программа позволяет решать задачи воспитания всесторонне развитой личности и имеет спортивно-оздоровительную направленность. Она предназначена для учащихся колледжа в возрасте от 16 до 18 лет, рассчитана на один год обучения. Занятия в секции запланированы по очной форме обучения два раза в неделю, по два часа (общее время занятия 90 мин), с постоянным составом занимающихся. Количество занимающихся - преимущественно от 15 до 20 человек.

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы 160 часов.

## 1.2 Цель и задачи программы

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях однолетней спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

### I. Обучающие:

- дать представление о зимнем полиатлоне как о спорте
- обучить основам техники: передвижения на лыжах, пулевой стрельбы, силовой гимнастики.
- сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в зимнем полиатлоне

### II. Развивающие

- развивать быстроту, силу, скоростные, силовые, скоростно-силовые способности
- развивать общую и специальную выносливость
- развивать ловкость, гибкость и координационные способности

### III. Воспитательные

- способствовать развитию моральных и волевых качеств (сила духа, упорство, настойчивость, трудолюбие, честность, смелость и др.);
- воспитывать дух коллективизма;
- формировать установки на ЗОЖ и отказа от вредных привычек.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план

| № | Название разделов, темы       | Общее кол-во часов | Теоретич. часть (час.) | Практич. часть (час.) | Форма аттестации/ контроля |
|---|-------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка, час | 8                  | 8                      | -                     | опрос                      |
| 2 | Общая физическая              | 52                 | 2                      | 50                    | опрос                      |

|   |   |            |           |            |   |
|---|---|------------|-----------|------------|---|
|   | подготовка, час   |            |           |            |   |
| 3 | Специальная физическая подготовка, час                    | 42         | 1         | 41         | наблюдение                                |
| 4 | Технико-тактическая подготовка (лыжная и стрелковая), час | 22         | 2         | 20         | наблюдение, тест                          |
| 5 | Психологическая подготовка, час                           | 8          | 8         | -          | опрос<br>наблюдение                       |
| 6 | Участие в соревнованиях, час                              | 10         | -         | 10         | результат соревнования не менее 100 очков |
| 7 | Итоговая и промежуточная аттестация, час                  | 4          | -         | 4          | тест                                      |
| 8 | Другие виды спорта и подвижные игры, час                  | 14         | -         | 14         | наблюдение                                |
|   | <b>ВСЕГО:</b>   | <b>160</b> | <b>21</b> | <b>139</b> |   |

### **Раздел учебного плана 1: Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в Систему теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения. Теоретическая подготовка представлена 8 часами и темами.

#### *Содержание теоретических занятий*

*Тема* История развития Всероссийского комплекса ГТО. Полиатлон в России и мире.

Общие положения, структура комплекса ГТО, виды испытаний, нормативы, требования. Первые соревнования, система соревнований по ГТО, задачи бывшего ГТО. Структура зимнего и летнего многоборья

пополиатлону, положение о проведении соревнований по полиатлону задачи, цели. О системе всероссийских и международных соревнований. Развитие полиатлона в области и в других регионах. Достижения сильнейших российских и зарубежных полиатлонистов.

*Тема 2* Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных полиатлонистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

*Тема 3* Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Ведение дневника тренировки и проведение анализа занятий и тренировочного процесса. Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

*Тема 4* Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Виды многоборья (зимний, летний): тросборья, четырехборья, пятиборья. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам полиатлона. Таблица по многоборьям полиатлона. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований, по отдельным видам полиатлона и в целом по многоборьям. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного

влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

*Тема 5* Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении и функциях организма. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системах человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система и ее функции. Работа мышц при различных движениях частей тела. Значение сердечно-сосудистой и дыхательной системы для жизнедеятельности организма. Основные сведения о кровообращении и функциях крови. Основные функции и органы системы пищеварения. Нервная система - центральная и периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств, роль нервной системы в управлении движениями человека. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

*Тема 6* Гигиенические знания, умения и навыки Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Основы личной гигиены полиатлониста. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

*Тема 7* Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Режим дня спортсмена. Роль закаливания при занятиях полиатлоном. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.



## *Тема 8* Основы спортивного питания

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок, соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся полиатлоном. Спортивные напитки. Фармакология. антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение.

*Тема 9* Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

*Тема 10* Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях полиатлоном

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях.

## **Раздел учебного плана 2: Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1 Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2 Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки

4 Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие гимнастические упражнения,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- езда на велосипеде,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты.

Ходьба и бег: Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставным и с крестным шагом. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с

забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками. Бег с крестным шагом (боком). Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров, упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью

ног). Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног.

Сгибание и разгибание туловища, сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах. Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д. Упражнения в лазании.

Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи.

Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад.

Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской, расстановкой и с обиранием различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

### **Раздел учебного плана 3: Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием ОФП. Задачи ее более узки и более специфичны:

1 Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для полиатлона.

2 Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в полиатлоне.

Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализируемого) упражнения.

*Основными средствами* специальной физической подготовки являются: соревновательные упражнения полиатлона, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих» групп мышц и ведущих функций. Соотношение средств и методов общей и специальной физической

подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировки, решаемых задач.

### *Программный материал по СФП*

Основными средствами СФП являются:

- бег на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- комплексы специальных упражнений на лыжероллерах,
- кроссовая подготовка,
- имитационные упражнения,
- ходьба.

Специальные упражнения биатлониста состоят из специальных упражнений. Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в обще-подготовительном периоде подготовки, но наиболее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде тренировок. Необходимо тщательно осваивать все элементы специальных упражнений, стремясь максимально приблизить их структуру к технике того или иного способа передвижения на лыжах. В тренировке биатлониста должно уделяться внимание применению специальных упражнений лыжника, которые следует чередовать с ходьбой, прыжками и бегом (по пашне, мягкому грунту, в лесу, в подъемы и др.).

### *Специальные упражнения лыжника-гонщика.*

Положение стойки лыжника, ходьба в посадке лыжника в пологие подъемы, по песку, по пашне и т.д. Ходьба и бег. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Раздел учебного плана 4: Техничко-тактическая подготовка**

*Лыжная подготовка.* Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Значение лыжных мазей. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитии равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Участие в соревнованиях городских, областных. Участие в зимней спартакиаде города

*Беговая подготовка.* Упражнения для освоения техники бега: положение тела бегуна (корпуса, ног, головы, рук) движение рук при беге, постановка стопы на грунт, отталкивание, полет, пробежки на оценку техники на отрезках 30-50-60- 100 метров с места и с ходу. Специальные упражнения:

семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, стелющийся бег с закидыванием палки назад, чередование бега обычного с прыжками, бег с ускорениями. Обучение низкого и высокого стартов: бег с низкого и высокого старта 20-30 метров. Различные беговые эстафеты, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 500 и 2 км. Бег по пересеченной местности на время 10-15-20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1, 2, 3 км на время 5-10-20 минут. После ОФП упражнения на раскачивание и расслабление.

*Стрелковая подготовка.* Изучение правил безопасности поведения в тире, на огневом рубеже и в обращении с оружием. В группах изучаются навыки в обращении с оружием, стрельба из положения сидя сопоры, с упором на два локтя, стоя на дистанции 10 метров.

Упражнения в прицеливании, в спуске курка. Стрельба на кучность и имитация выстрела 3-5 пулями по белому листу и пр.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

*Силовая гимнастика.* В зимнем полиатлоне соревнования по силовой гимнастике включают для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – отжимание в упоре лёжа в течение 4 минут. Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса.

Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с неопредельными по весу отягощениями. Как известно,

упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, вводе, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна проводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий.

Упражнения с отягощением выполняются интервальным методом. Интервальный метод работы с отягощением является эффективным способом «антигликолитической» тренировки. Здесь можно рекомендовать следующие основные варианты:

Кратковременная работа (10 сек) различными интервалами отдыха (10, 30, 60 сек), количество повторений в серии от 5-6 до 10-12 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 8-10 мин. Начинать работу следует с 5-6 повторений и 60 сек. интервалом отдыха. Затем сокращать интервал отдыха до 30 и 10 с и увеличивать количество повторений.

Работа 20-30 сек субмаксимальной интенсивности с различными интервалами отдыха (10, 30 и 60 сек), количество повторений в серии от 5-6 до 20 раз. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 10-12 мин. начинать работу нужно с 5-6 повторений с 60 сек интервалами, затем сокращать интервал до 30 сек. и увеличивать количество повторений до 10.

#### **Раздел учебного плана 5: Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней,



определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

#### **Раздел учебного плана 6: Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях в беге 60м, 100 м, 2 км, 3 км, в стрельбе 5 или 10 выстрелов, соревнованиях по лыжным гонкам 3 км, 5км, 10 км. Участие в соревнованиях каждой дисциплины полиатлона помогает учащимся быть увереннее в своих силах, проверить свое мастерство.

#### **Раздел учебного плана 7: Итоговая и промежуточная аттестация**

Итоговая аттестация проводится для всех воспитанников, освоивших Программу в полном объеме, прошедших промежуточную аттестацию по всем предметным областям учебного плана и допущенных в текущем году на основании приказа директора ДЮСШ к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится в два этапа:

1 Защита портфолио. Портфолио является одним из показателей, на основании которых создается итоговая оценка выпускника секции.

2 Сдача контрольных нормативов.

По итогам тестирования и выполнения контрольных нормативов делается вывод о зачете /незачете дисциплин.

#### **1.4. Планируемые результаты**

К концу обучения воспитанники:

- знают основы техники передвижений классическим и коньковым ходом;
- умеют стрелять из пневматической винтовки;
- умеют практически применять технику силовой гимнастики;
- знают историю возникновения и развития полиатлона;
- у занимающихся сформированы все необходимые знания умения и навыки необходимые для занятий полиатлоном.

#### **Способы их проверки:**

предметная диагностика проводится в форме:

- контрольно-испытаний по ОФП;

педагогическая диагностика предполагает:

- анализ проделанной работы и сопоставление с результатами контрольно-испытаний по ОФП

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- сравнение результатов контрольных испытаний в начале и в конце тренировочного процесса.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

| № п/п | Дата проведения | Наименование тем   | Кол-во часов | Форма занятия                    | Место проведения               | Форма контроля           |
|-------|-----------------|--|--------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 1     | 05.09           | <b>Р1,4.</b> Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности. Инструктаж по мерам безопасности при обращении с оружием, на занятиях на улице и в спортивном зале. Изготовка к стрельбе с опоры. Стрельба из положения сидя с упора. | 2            | Теорети ко-практиче ское занятие | Тир                            | Опрос                    |
| 2     | 07.09           | <b>Р1,2</b> Бег, техника бега на короткие, длинные и средние дистанции. СБУ.   | 2            | Практич еское занятие            | Спортсооруж ение на улице      | Наблюдение               |
| 3     | 12.09           | <b>Р4,5.</b> Устройство пневматической винтовки<br>Предназначение, технические характеристики и принцип работы частей винтовки. Изготовка к стрельбе сидя с упора. Стрельба из положения сидя с упора. Техника упражнений силовой гимнастики     | 2            | Теорети ко-практиче ское занятие | Тир                            | Опрос, наблюдение        |
| 4     | 14.09           | <b>Р3</b> Скоростные способности. СБУ. Силовые способности рук.  | 2            | Практич еское занятие            | Спортсооруж ение на улице, зал | Наблюдение, тест 60,100м |
| 5     | 19.09           | <b>Р4,2.</b> Техника выполнения выстрела, удержание оружия при выстреле. Стрельба из положения сидя с упора.   | 2            | Теорети ко-практиче ское занятие | Тир                            | Наблюдение               |
| 6     | 21.09           | <b>Р2</b> Развитие выносливости равномерным методом. Силовая гимнастика. История возникновения и развития полиатлона.  | 2            | Теорети ко-практиче ское занятие | Спортсооруж ение на улице, зал | Наблюдение<br>Опрос      |
| 7     | 26.09           | <b>Р4,3.</b> Прицеливание, задержка дыхания, нажатие на спусковой крючок. Стрельба из положения сидя с упора.  | 2            | Практич еские занятия            | Тир                            | Наблюдение               |

|    |       |  |   |                                |                               |  |
|----|-------|--|---|--------------------------------|-------------------------------|--|
| 8  | 28.09 | <b>Р3.</b> Развитие скоростной выносливости повторным методом. Правила соревнований по полиатлону  | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение   |
| 9  | 03.10 | <b>Р4,5.</b> Выполнение пробных выстрелов, способы корректировки огня, определение результатов стрельбы. Стрельба из положения сидя с упора. | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Наблюдение   |
| 10 | 05.10 | <b>Р1,2,3</b> Развитие скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки. Гигиенические основы в спорте.                            | 2 | Теоретико-практическое занятие | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение   |
| 11 | 10.10 | <b>Р4,6</b> Стрельба из положения сидя с упора на результат ( 3 пробных. 5 зачетных).  | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Тест:5 выстрелов   |
| 12 | 12.10 | <b>Р2,3</b> Развитие силовой выносливости при силовой гимнастике. Равномерная тренировка бегом.  | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Тест вис на перекладине - юноши, планка стоя на согнутых руках в упоре-девушки |
| 13 | 17.10 | <b>Р6.</b> Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных 5 зачетных выстрелов, время выполнения 10 мин.                    | 2 | Практические занятия           | Тир                           | соревнование   |
| 14 | 19.10 | <b>Р6</b> Соревнования кросс 2 км –девушки, 3 км -юноши  | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | соревнование   |
| 15 | 24.10 | <b>Р4,7</b> Понятия кучность и разброс, использование оптических приборов для корректировки. Стрельба из положения сидя с упора.             | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Опрос, наблюдение  |
| 16 | 26.10 | <b>Р2,3</b> Развитие силовых способностей повторным методом.   | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение   |

|    |       |   |   |                                |                               |                   |
|----|-------|---|---|--------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| 17 | 31.10 | <b>Р3,4</b> Стрельба из положения сидя с упора с использованием оптических приборов для самостоятельной корректировки.                              | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Наблюдение, опрос |
| 18 | 02.11 | <b>Р2,3</b> Развитие скоростно-силовых способностей круговым методом. Техника классических ходов, специальные упражнения.                           | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение, опрос |
| 19 | 07.11 | <b>Р4,6</b> Контрольное упражнение: из положения сидя с упора - 3 пробных, 10 зачетных выстрелов за 20 минут с корректировкой.                      | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Тест:5 выстрелов  |
| 20 | 09.11 | <b>Р4,2</b> Изготовка к стрельбе лежа с упора. Стрельба из положения лежа с упора.  | 2 | Практические занятия           | Тир, Спортсооружение на улице | Наблюдение, опрос |
| 21 | 14.11 | <b>Р1,4</b> Техника коньковых ходов в имитации на месте и в движении. Развитие скоростной выносливости равномерным методом.                         | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 22 | 16.11 | <b>Р6,5</b> Стрельба из положения лежа с упора (3пробных. 5 зачетных).  | 2 | Теоретико-практическое занятие | Тир                           | Тест:5выстрелов   |
| 23 | 21.11 | <b>Р2,4</b> Техника классических ходов, имитация с палками в гору. Силовая гимнастика.  | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 24 | 23.11 | <b>Р6.</b> Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных 5 зачетных выстрелов, время выполнения 10 мин из положения лежа с упора. | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Соревнование      |
| 25 | 28.11 | <b>Р2,3</b> Упражнения с резиновым амортизатором для совершенствования классических ходов. Развитие скоростно-силовых способностей.                 | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 26 | 30.11 | <b>Р2,1</b> Развитие общей выносливости. Кросс-поход.   | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |

|               |       |   |              |                                |                               |                   |
|---------------|-------|---|--------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| 27            | 05.12 | <b>Р2,4</b> Изготовка к стрельбе лежа с руки. Стрельба из положения лежа с руки.  | 2            | Практические занятия           | Тир                           | Наблюдение, опрос |
| 28            | 07.12 | <b>Р6,4.</b> Стрельба из положения лежа с руки (3пробных. 5 зачетных).  | 2            | Практические занятия           | Тир                           | Тест:5 выстрелов  |
| 28            | 12.12 | <b>Р2,4</b> Равномерное передвижение на лыжах классическими ходами. Овладение чувством снега и скольжения.  | 2            | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 30            | 14.12 | <b>Р6,3.</b> Стрельба из положения лежа с руки с использованием оптических приборов для самостоятельной корректировки                               | 2            | Практические занятия           | Тир                           | Наблюдение        |
| 31            | 19.12 | <b>Р2,3,4</b> Равномерное передвижение классическими ходами. Подводящие упражнения для конькового хода.   | 2            | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 32            | 21.12 | <b>Р6,3.</b> Контрольное упражнение: из положения лежа с руки - 3 пробных, 10 зачетных выстрелов за 15 минут с корректировкой                       | 2            | Теоретико-практическое занятие | Тир                           | Тест:10 выстрелов |
| 33            | 26.12 | <b>Р2,3,4</b> Передвижение на лыжах классическими ходами с варьированием скорости.  | 2            | Практические занятия           | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 34            | 28.12 | <b>Р6.</b> Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных 10 зачетных выстрелов, время выполнения 15 мин из положения лежа с руки. | 2            | Практические занятия           | Тир                           | Соревнование      |
| <b>Итого:</b> |       |   | <b>68</b>    |                                |                               |                   |
|               |       |   | <b>часов</b> |                                |                               |                   |

## 2 полугодие 90 (часов)

| № п/п | Дата проведения | Наименование раздела и тем   | Кол-во часов | Вид занятия           | Место проведения              | Форма контроля    |
|-------|-----------------|--|--------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------|
| 1     | 02.01           | <b>Р8.</b> Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе «Лучший стрелок группы»: 3 пробных, 5 зачетных выстрелов на время.   | 2            | Практические занятия  | Тир                           | Соревнования      |
| 2     | 04.01           | <b>Р6.</b> Соревнования по лыжным гонкам девушки 2 км, юноши 3 км.   | 2            | Практические занятия  | Спортсооружение на улице      | Соревнования      |
| 3     | 09.01           | <b>Р2,4.</b> Правила поведения на занятиях по спортивной стрельбе. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка к стрельбе стоя с опорой о локти. Стрельба из положения стоя с опорой о локти. | 2            | Теоретическое занятие | Тир                           | Наблюдение, опрос |
| 4     | 11.01           | <b>Р3,6.</b> Совершенствование техники коньковых ходов в гору и на равнине повторным методом. Силовая гимнастика.  | 2            | Практические занятия  | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 5     | 16.01           | <b>Р4,6</b> Изготовка к стрельбе стоя с опорой о локти. Стрельба из положения стоя с опорой о локти.   | 2            | Практические занятия  | Тир                           | Наблюдение        |
| 6     | 18.01           | <b>Р3,5</b> Совершенствование техники поворотов в движении и торможений на склоне. Развитие силовой выносливости средствами силовой гимнастики.  | 2            | Практическое занятие  | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 7     | 23.01           | <b>Р6,7</b> Стрельба из положения стоя с опорой о локти с использованием оптических приборов для самостоятельной корректировки   | 2            | Практические занятия  | Тир                           | Наблюдение        |

|    |       |   |   |                                |                               |                         |
|----|-------|---|---|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 8  | 25.01 | <b>Р 3,4</b> Развитие скоростной выносливости на лыжах переменным методом. Техника отжиманий и подтягиваний-контроль.   | 2 | Теоретико-практическое занятие | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение, Тест 1 мин. |
| 9  | 30.01 | <b>Р6,5</b> Контрольное упражнение: из положения стоя с опорой о локти - 3 пробных, 10 зачетных выстрелов за 15 минут с корректировкой                          | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Тест:10 выстрелов       |
| 10 | 01.02 | <b>Р6</b> Соревнования 2-е борье с лыжной гонкой  | 2 | Практические занятия           | Тир, спортсооружение на улице | Соревнования            |
| 11 | 06.02 | <b>Р8.</b> Спортивные соревнования по силовой гимнастике.   | 2 | Практические занятия           | Зал                           | Соревнования            |
| 12 | 08.02 | <b>Р 3.4</b> Совершенствование техники коньковых ходов равномерным методом.   | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице      | Наблюдение              |
| 13 | 13.02 | <b>Р6,4</b> Изготовка к стрельбе стоя. Техника выполнения выстрела, удержание оружия при выстреле. Прицеливание, задержка дыхания, нажатие на спусковой крючок. | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Наблюдение              |
| 14 | 15.02 | <b>Р 3,4</b> Развитие скоростных способностей повторным методом на лыжах  | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице      | Наблюдение              |
| 15 | 20.02 | <b>Р3,7</b> Стрельба из положения стоя. Контроль однообразия прицеливания.  | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Наблюдение              |
| 16 | 22.02 | <b>Р 6</b> Соревнование 3-е борье с лыжной гонкой   | 2 | Практические занятия           | Тир, спортсооружение на улице | Соревнование            |
| 17 | 27.02 | <b>Р6,7</b> Стрельба из положения стоя. Стрельба по белому листу, для отработки плавного спуска.  | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Наблюдение              |



|    |       |   |   |                                |                               |                    |
|----|-------|---|---|--------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| 18 | 29.02 | <b>Р 2,3,4</b> Развитие скоростно-силовых способностей посредством лыжных ходов в гору.   | 2 | Практические занятия           | Спортсооружение на улице      | Наблюдение         |
| 19 | 05.03 | <b>Р6,7</b> Стрельба из положения стоя. Стрельба по квадрату с определением центра стрельбы.  | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Наблюдение         |
| 20 | 07.03 | <b>Р4</b> Тактика лыжной гонки и стрельбы из положения стоя   | 2 | Теоретико-практические занятия | Тир, спортсооружение на улице | Наблюдение         |
| 21 | 12.03 | <b>Р6,7</b> Стрельба из положения стоя с корректировкой.  | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Наблюдение         |
| 22 | 14.03 | <b>Р 6</b> Соревнование 3-е борье с лыжной гонкой   | 2 | Практические занятия           | Тир, спортсооружение на улице | Соревнование       |
| 23 | 19.03 | <b>Р6,5</b> Контрольное упражнение: из положения стоя - 3 пробных, 10 зачетных выстрелов за 15 минут с корректировкой.                      | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Тест: 10 выстрелов |
| 24 | 21.03 | <b>Р 6,8</b> Контроль уровня физической подготовленности  | 2 | Практические занятия           | Зал                           | Тесты ОФП          |
| 25 | 26.03 | <b>Р8.</b> Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных 10 зачетных выстрелов, время выполнения 15 мин из положения стоя | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Соревнование       |
| 26 | 28.03 | <b>Р 2,8</b> Бег на средние дистанции. Спортивные игры (футбол, волейбол)   | 2 | Практические занятия           | Зал                           | Наблюдение         |
| 27 | 02.04 | <b>Р1,2,4.</b> История создания стрелкового оружия России. Стрельба из положения стоя с различным исходным положением ног                   | 2 | Практические занятия           | Тир                           | Наблюдение, опрос  |

|    |       |   |   |                      |                               |                   |
|----|-------|---|---|----------------------|-------------------------------|-------------------|
|    |       | для отработки удержания и прицеливания.   |   |                      |                               |                   |
| 28 | 04.04 | <b>Р 2,8</b> Развитие общей выносливости посредством равномерного бега, развитие гибкости. Спортивные игры.                           | 2 | Практические занятия | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 29 | 09.04 | <b>Р4,6,</b> Стрельба из положения стоя по уменьшенной мишени. Каждый промах наказание- 5 минут удержания винтовки.                   | 2 | Практические занятия | Тир                           | Наблюдение        |
| 30 | 11.04 | <b>Р1,3</b> Развитие специальной выносливости переменным методом. Техника силовой гимнастики.   | 2 | Практические занятия | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 31 | 16.04 | <b>Р6,7</b> Контрольное упражнение ВП2 (из положения стоя 10 зачетных, пробных не ограниченное количество, контрольное время 20 мин.) | 2 | Практические занятия | Тир                           | Тест:10 выстрелов |
| 32 | 18.04 | <b>Р2,3</b> Развитие скоростных способностей посредством бега на короткие отрезки и СБУ   | 2 | Практические занятия | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 33 | 23.04 | <b>Р1, 4,</b> Стрельба из положения лежа с руки. Изготовка, удержание, обработка выстрела, спуск.                                     | 2 | Практические занятия | Тир                           | Наблюдение        |
| 34 | 25.04 | <b>Р 6</b> Соревнование 1000м, силовая гимнастика-контроль.   | 2 | Практические занятия | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |
| 35 | 30.04 | <b>Р2,4</b> Стрельба из положения лежа с руки. Стрельба по белому листу, для отработки плавного спуска.                               | 2 | Практические занятия | Тир                           | Наблюдение        |
| 36 | 02.05 | <b>Р 3,8</b> Развитие скоростно-силовых способностей круговым методом. Спортивные игры  | 2 | Практические занятия | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение        |

|               |       |   |              |                      |                               |              |
|---------------|-------|---|--------------|----------------------|-------------------------------|--------------|
| 37            | 07.05 | <b>Р 4,2</b> Стрельба из положения лежа с руки. Стрельба по квадрату с определением центра стрельбы.                      | 2            | Практические занятия | Тир                           | Наблюдение   |
| 38            | 09.05 | 3, 8 Развитие скоростной выносливости повторным методом. Спортивные игры  | 2            | Практические занятия | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение   |
| 39            | 14.05 | <b>Р 3,4</b> Стрельба из положения лежа с руки по уменьшенной мишени. Каждый промах наказание-5 минут удержания винтовки. | 2            | Практические занятия | Тир                           | Наблюдение   |
| 40            | 16.05 | <b>Р 2</b> Развитие силовых способностей посредством упажнений с отягощением.   | 2            | Практические занятия | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение   |
| 41            | 21.05 | <b>Р1,2,4</b> Стрельба из положения лежа с руки с корректировкой.   | 2            | Практические занятия | Тир                           | Наблюдение   |
| 42            | 23.05 | <b>Р 2,8</b> Развитие ловкости и быстроты посредством спортивных игр (футбол, волейбол)                                   | 2            | Практические занятия | Спортсооружение на улице, зал | Наблюдение   |
| 43            | 28.05 | <b>Р 6,3</b> Контроль уровня физической подготовленности  | 2            | Практические занятия | Зал                           | Тесты ОФП    |
| 44            | 30.05 | <b>Р 6,3</b> Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных , 5 зачетных стоя+5 зачетных лежа с руки.    | 2            | Практические занятия | Тир                           | Соревнование |
| 45            | 04.06 | <b>Р 6,3</b> Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных , 5 зачетных стоя+5 зачетных лежа с руки.    | 2            | Практические занятия | Тир                           | Соревнование |
| 46            | 06.06 | <b>Р 2,8</b> Развитие ловкости и быстроты посредством спортивных игр (футбол, волейбол)                                   | 2            | Практические занятия | Зал                           | Наблюдение   |
| <b>Итого:</b> |       |   | <b>92</b>    |                      |                               |              |
|               |       |   | <b>часов</b> |                      |                               |              |

## **2.2 Условия реализации программы**

*Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:*

- Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- Гимнастические перекладины и доски для отжиманий.
- Лыжный инвентарь (палки, лыжи, ботинки)
- Мячи
- Гимнастические обручи, набивные мячи, палки, маты.
- Тир
- Спортивный зал
- Тренажерный зал
- Спортивные раздевалки
- Беговые дорожки
- Плакаты по изучению устройства пневматической винтовки;
- Пневматическая винтовка 4,5 мм – не менее 3-х штук;
- Стенды для стрельбы — 3 штуки ;
- Мишени бумажные (различные);
- Пульки для стрельбы из пневматического оружия.

## **2.3 Формы аттестации**

*Формами подведения итогов реализации данной программы являются:*

- опрос учащихся по изученным темам;
- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;
- соревнования по лыжным гонкам на дистанции 3,5,10 км;
- соревнования по бегу 1000м;
- соревнования по силовой гимнастике 1 минута, 4 минуты;

- выполнение контрольных упражнений по стрельбе (Тесты: 5выстрелов, 10 выстрелов, 5+5 выстрелов)

- выполнение контрольных тестов для определения уровня физической подготовленности.

## **2.4 Оценочные материалы**

*Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе :*

- · дистанция стрельбы – 10 м.
- · мишень – «Спортивная «№8,9 П».
- · положение для стрельбы — сидя с руки с опорой на стол.
- · количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.
- · время на стрельбу –10 мин.
- · норматив –не менее 35 очков.

## **2.5 Методические материалы**

Методическое обеспечение:

- упражнение выполняется из пневматической винтовки типа МР61 с открытым или диоптрическим прицелом;

- дистанция стрельбы 10 м;

- мишень — спортивная №8, №9П;

- положение для стрельбы — с руки, с опорой на стол или стойку;

- количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных; 3 пробных, 10 зачетных; 3 пробных, 5 лежа с опорой о локти +5 стоя.

- норматив — выбить не менее 35 очков( для 5 зачетных); не менее 75 очков (для 10 зачетных);

- положение для стрельбы — лёжа с руки с использованием ружейного ремня;

- количество выстрелов — 3 пробных, 10 зачётных;

- упражнение выполняется пулями для пневматической винтовки 4,5 мм;

- время на стрельбу — 10 мин для 5 выстрелов, 20 минут для 10 выстрелов, время пробных и зачетных общее.

## 2.6 Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова - М.: Физическая культура, 2000. - 340с.
2. Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО наоснове математического моделирования: автореф. дис. . канд. пед. наук:/ В.П.Аксенов. М., 2012.
3. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов,занимающихся зимнимполиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов //Полиатлон. 2009. - №1.2.
4. Бабушкин, Г.Д. Общая и спортивная психология / Г.Д. Бабушкин, В.М. Мельникова. - Омск: СибГАФК, 2000. - 192 с.
5. Бахарев, В.Д. Аутотренинг / В.Д. Бахарев - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 320с.
6. Бураков, А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе / А.М. Бураков - М.: ДОСААФ, 1987. - 357с.
7. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта /С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 2009., № 5.
8. Вайнштейн, Л.М. Стрелок и тренер / Л.М. Вайнштейн - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 423с.
9. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 198с.
10. Вайцеховский, С.М. Пулевая стрельба / С.М. Вайцеховский - М.: ДОСААФ, 1981. - 239с.
11. Воропаева, Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе / Е.В. Воропаева - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 356с.

12. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 2011 г., № 1.
13. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов-полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2011г., № 1-2.
14. Гоноболин, Ф.Н. Психология / Ф.Н. Гоноболин - М.: Физическая культура, 1973. - 120с.
15. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк - М.: Физическая культура, 1997. - 20-37с.
16. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А. Иткис - М.: ДОСААФ, 1982. - 289с.
17. Левитов, Н.Д. Воспитание воли / Н.Д. Левитов - М.: Физическая культура, 1958. - 176с.
18. Пуни, А.Ц. Развитие силы воли / А.Ц. Пуни - М.: Физическая культура, 1999. - 318с.
19. Рубинштейн, С.Л. Самовоспитание / С.Л. Рубинштейн - М.: Физическая культура, 1999. - 610с.
20. Рудик, П.А. Психология спорта / П.А. Рудик - М.: Физическая культура, 1962. - 324с.
21. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ Москва, автор В.З.Червяков, 2000 г.
22. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки, автор А.Ю.Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев, 2010г.
23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2012г.
24. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 432 с.

